

# 給食だより 12月



令和7年12月1日  
狭山市保育幼稚園課

朝・夕の空気が冷えこみ、寒さの厳しい季節になってきました。主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い食事を心がけ、風邪に負けない体づくりを目指していきましょう。



## 苦手な野菜を克服しよう



お子さんに苦手な野菜はありませんか。せっかく作った料理を嫌がって食べないのは悲しいですね。今回は、ちょっとした工夫で苦手な野菜を克服するヒントをお伝えします。

野菜が苦手な理由

◆苦味・酸味 ◆臭い ◆食感 ◆見た目 等…

### ☆克服するヒント☆

◇新鮮なものを選ぶ 	◇切り方を変える 	◇好きなものに入れる 	◇食べ慣れた味付けにする 
◇食べなくても食卓にだす 	◇一緒に調理をする 	◇褒める 	◇食べている姿を見せる 

無理に食べさせることは逆効果です。気長に見守りましょう☆

《献立紹介》 ☆12月8・22日献立☆

材料	子ども2人・大人2人分
キャベツ	50g
人参	25g
はるさめ	20g
コンソメ	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/3
水	520ml

ジュリエヌとは「細い千切り」  
という意味です

## ジュリエヌスープ

- ① キャベツ・人参は千切りにする。  
春雨はキッチンばさみなどで食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水・①を入れやわらかくなるまで煮込む。
- ③ コンソメ・塩で味をととのえる。

栄養満点  
身体もポカポカ

